Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

CALAAMADAHA KALA DUWAN EE WALAACA EE CARRUURTA DA'DA YAR

KALA SAARID XANUUNKA WALWALKA

Cabsi ama walwal xad dhaaf ah oo aan ku habbooneyn xagga horumarka oo la xiriira kala go'a dadka uu qofkaasi ku xiran yahay, sida lagu caddeeyay ugu yaraan saddex ka mid ah waxyaabaha soo socda:

- Walwalka oo soo noqnoqda marka **ka fogaanshaha guriga oo la filayo ama la dareemayo** ama laga soo bilaabo tirooyinka xidhiidhada waaweyn.
- Joogto ah oo xad dhaaf ah **ka walwalsan tahay inaad lumiso dadka kale ee muhiimka ah** ama khatar ay ku dhici karto, sida jirro, dhaawac, masiibo ama dhimasho.
- Joogto ah oo xad dhaaf ah **inaad ka walwasho inaad ku dhacdo xaalad xun** (tusaale ahaan, luminta, afduubka, shil, jirro) taas oo keenta kala go'a laga soo bilaabo tirooyinka xidhiidhada waaweyn.
- Joogto ah **diidmo ama diidmada inaad dibadda u baxdo,** ka fogaanshaha guriga, dugsiga, shaqada, ama meel kale sababtoo ah cabsida kala go'a.
- Joogto ah oo xad dhaaf ah **cabsida ama diidmada kelinimada** ama laga soo bilaabo tirooyinka xidhiidhada waaweyn.
- Diidmada joogtada ah ama **diidmada inaad seexato meel ka fog guriga** ama inaad seexato adigoon u dhowaanin laga soo bilaabo tirooyinka xidhiidhada waaweyn.
- **Riyooyin xun oo soo noqnoqda** kaqeyb qaata mawduuca kala go'a.
- ku soo noqboqda **cabashooyinka calaamadaha jirka** (sida madax-xanuun, calool-xanuun, lallabbo, ama matag) marka laga sooco tirooyinka lifaaqa weyni ay dhacaan ama la filayo.
- **Waxay sababtaa murugo weyn** ugu yaraan afar usbuuc.

GUUD AHAAN XANUUNKA WALWALKA

- Walaac iyo welwel xad dhaaf ah, oo soo noqnoqda maalmo badan ugu yaraan lix bilood, oo ku saabsan dhacdooyin badan.
- Qofka waxaa ku adag inuu xakameeyo welwelka.
- Murugta iyo welwelka waxaa lala xiriiriyaa ugu yaraan mid ka mid ah lixda calaamadood ee soo socda:
  - Xasillooni darro, dareen xasaasi ah ama gees
  - In si fudud loo daalo
  - Dhibaatooyin xagga feejignaanta ah
  - Xanaaq
  - Xanuunka murqaha
  - Hurdo xumada

BULASHADA XANUUNKA WALWALKA

- Cabsi joogto ah (lix bilood ama ka badan) oo ku saabsan hal ama dhowr xaaladood oo bulsheed ama waxqabad oo qofka uu ku dhex jiro dad uusan aqoon ama ay dadka kale baadhitaan ku hayaan. Shakhsigu waxa uu ka baqayaa in isaga ama iyada ay u dhaqmaan hab (ama ay muujiyaan calaamadaha walaaca) taas oo noqon doonta ceeb iyo sharaf dhac.
- Soo bandhigida xaalada laga baqayo waxay ku dhowdahay in ay kiciso walaac, kaas oo u qaadan kara qaab xaalad ahaan ku xidhan ama xaalad ahaan weerar argagax leh oo la sii diyaariyay.
- Qofku wuxuu ogaadaa in cabsidaasi ay tahay mid aan macquul ahayn ama xad dhaaf ah.
- Waxaa laga fogaadaa xaaladaha laga cabsado ama waxayna qaban shaqo dhib ah iyo walbahaar.

ADHD KA SOO HORJEEDA WALAACA

ADHD	WALWAL
Niyad-xumo/fiirsi la'aan sabab la'aan	Niyad-xumo/fiirsi la'aan sababtoo ah welwel ama dareen
Ma jiraan cabashooyin jireed marka aan ku jirin kiciyeyaasha	Cabashooyin jireed
Hurdada oo kugu adkaata sababtoo ah kacsanaanta	Hurdo laanta oo ay sabab u tahay mashquul walaac leh
Kiciyeyaashu waxay yareeyaan dhibaatooyinka	Kiciyeyaashu waxay sii xumeyn karaan dhibaatooyinka
Waxay ku badan yihiin wiilasha	Caruurta:Wiilasha=Gabdhaha Kuwa qaan gaarka ah: Gabdhaha>Wiilasha

Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:
https://tinyurl.com/29ta2dhr